



# **Muskeldysmorf och Medians påverkan på mäns kroppsbild**

- En systematisk litteraturstudie

Ursula Puntari

Förnamn Efternamn

Examensarbete

Idrott- och hälsopromotion

2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4894
Författare:	Ursula Puntari
Arbetets namn:	Muskeldysmorfi och Medians påverkan på mäns kroppsbild – en systematisk litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Katri Ruutu
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta är en systematisk litteraturstudie om medians påverkan på mäns kroppsbild och muskeldysmorfi inom idrott. Muskeldysmorfi är en relativt ny sjukdom som fått sin början bland kroppsbyggare på gymmen. Innan år 1997 kallades muskeldysmorfi för ”bigorexia” eller ”revers anorexia nervosa”, dessa namn kopplar sjukdomen starkt till ätstörningar. Idag är den klassificerad som en dysmorfofobi (förvrängd kroppsbild).</p> <p>Detta arbete är en litteraturstudie som betyder att man har sökt information om ämnet. Därefter har man letat i olika databaser reda på undersökningar om ämnet som har blivit kvalitetsgranskade. De 15 valda artiklarna handlar antingen om kroppsbild och media eller muskeldysmorfi i olika idrottsgrenar.</p> <p>Tidigare forskning om median har huvudsakligen handlat om kvinnor. Gällande muskeldysmorfi finns det lite studier vilket betyder att man inte vetat hur många som lider av sjukdomen. Eftersom det finns lite forskning blev arbetets syfte att reda ut hur median påverkar mäns kroppsbild och därefter reda ut i vilka idrottsgrenar som det förekommer av muskeldysmorfi.</p> <p>Resultaten blev att median har påverkat mäns kroppsbild till ett mer muskulöst ideal, och att unga män påverkas mera än de äldre männen. Muskeldysmorfi förekommer i viss mån i kroppsbyggning och tyngdlyftning, men hur allmänt det är kom inte fram. I aeroba idrottsgrenar förkom ingen muskeldysmorfi. Studier i båda ämnen borde göras mera, för att öka på kännedomen.</p>	
Nyckelord:	Muskeldysmorfi, kroppsbild, men, media, ätstörningar, idrott
Sidantal:	56
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	4894
Author:	Ursula Puntari
Title:	Muscle Dysmorphia and Media's impact on men's Body Image – a systematic literature study
Supervisor (Arcada):	Katri Ruutu
Commissioned by:	
<p><b>Abstract:</b></p> <p>This systematic literature study is about medias effect on men's body image and muscle dysmorphia in sports. Muscle dysmorphia is a relatively new disease and it was found in men who worked out at the gyms. Before 1997 muscle dysmorphia was called "bigorexia" or "reverse anorexia nervosa", which bounds the disease to eating disorders. Today the disease is classified as a body dysmorphic disorder (body image disorder).</p> <p>There was made a literature search, quality review on different articles and in the end 15 articles was chosen in the study. These 15 articles were about median and men's body image or muscle dysmophia and sport. Earlier studies about media had mostly been about women and studies about muscle dysmorphia were so few that they didn't know how many had the disease. Because there were just a few studies about muscle dysmorphia this study's purpose was to see how media effect men's body image and then to sort out in which sports muscle dysmorphia is present.</p> <p>The results was that the media affects men's body image to be more muscular and that young men was affected more than older ones. Muscle dysmorphia excited in sports like bodybuilding and weight lifting, but how much wasn't clear. There was not found any muscle dysmorphia in aerobe sports. Studies in both subjects should be done more to increase the knowledge.</p>	
Keywords:	Body Image, Muscle dysmorphia, Men, Media, Eating Disorders, Sports
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta- ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4894
Tekijä:	Ursula Puntari
Työn nimi:	Lihasdysmorphia ja Median vaikutus miesten ruumiinkuvaan – systemaattinen kirjallisuus katsaus
Työn ohjaaja (Arcada):	Katri Ruutu
Toimeksiantaja:	
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan median vaikutusta miesten ruumiinkuvaan ja lihasdysmorphian esiintymistä eri urheilulajeissa. Lihasdysmorphia on kohtalaisen uusi sairaus joka on saanut alkunsa kehonrakentajien keskuudessa kuntosaleilla. Ennen vuotta 1997 lihasdysmorphiaa kutsuttiin nimillä ”bigorexia” tai ”reverse anorexia nervosa”, jotka yhdistävät sairauden helposti syömishäiriöihin. Nykyään lihasdysmorphia luokitellaan dysmorphofobiaksi (ruumiinkuvahäiriöksi).</p> <p>Tässä lopputyössä on tehty kirjallisuuskatsaus ja laatutarkastus, joiden pohjalta työhön valittiin 15 tutkimusta. Artikkelit käsittelevät joko mediaa ja miesten ruumiinkuvaa tai lihasdysmorphiaa ja urheilua. Aikaisemmat tutkimukset koskien mediaa ovat usein koskeneet naisia. Lihasdysmorphiasta on vähän tutkimustuloksia, joten todellisia lukuja siitä kuinka moni sairastaa sitä, ei ole olemassa. Koska tutkimuksia lihasdysmorphiasta on vähän, muotoutui työn tavoitteeksi selvittää, voiko medialla olla vaikutusta miesten ruumiinkuvaan ja sen jälkeen tutkia, missä urheilulajeissa lihasdysmorphiaa esiintyy.</p> <p>Artikkelien mukaan media vaikuttaa miesten ruumiinkuvaan. Miehet haluavat lihaksikkaamman kehon. Nuoret miehet kokevat enemmän painetta kehon ulkonäöstä kuin iäkkäämmät. Lihasdysmorphiaa esiintyy joissakin määrin lajeissa kuten kehonrakennus ja painonnosto, mutta artikkeleista ei käynyt ilmi, kuinka yleistä se on. Aerobisissa lajeissa ei lihasdysmorphiaa esiintynyt lainkaan. Molempia aiheista tulisi tutkia lisää, jotta tietous asiasta kasvaisi.</p>	
Avainsanat:	Ruumiinkuva, lihasdysmorphia, miehet, media, syömishäiriö, urheilu
Sivumäärä:	56
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Ätstörningar .....</b>	<b>12</b>
3.1	Anorexia nervosa.....	12
3.2	Bulimia nervosa .....	12
3.3	Hetsättningsstörning.....	13
3.4	Ortorexi.....	13
<b>4</b>	<b>Kroppsbuild.....</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Dysmorfofobi .....</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>Muskeldysmorfi .....</b>	<b>17</b>
6.1	Definition till muskeldysmorfi .....	17
6.2	Kriterier för muskeldysmorfi.....	18
6.3	Utveckling av muskeldysmorfi .....	19
6.4	Livet med muskeldysmorfi.....	20
6.5	Användning av steroider.....	20
6.6	Vem ligger i riskgruppen?.....	21
<b>7</b>	<b>Syfte och frågeställning .....</b>	<b>22</b>
7.1	Syfte .....	22
7.2	Frågeställning .....	23
<b>8</b>	<b>Metod.....</b>	<b>24</b>
8.1	Urvalskriterier .....	24
8.2	Litteratursökning .....	25
8.3	Validitet och kvalitetsgranskning .....	28
8.4	Etiska aspekter .....	30
<b>9</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>31</b>
9.1	Medians påverkan på mäns kroppsbuild.....	38
9.2	Idrottsgrenar där muskeldysmorfi förekommer .....	40
<b>10</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>42</b>
10.1	Resultatdiskussion.....	42
10.1.1	<i>Medians påverkan på mäns kroppsbuild.....</i>	<i>42</i>
10.1.2	<i>Idrottsgrenar där det kan förekomma muskeldysmorfi.....</i>	<i>46</i>
10.2	Metod diskussion.....	47

10.3	Yrkesrelevans och framtida forskning .....	48
<b>Källor</b>	.....	<b>50</b>
<b>Bilagor</b>	.....	<b>55</b>

## Figurer

Figur 1 Faktorer som påverkar muskeldysmorfins utveckling.....	19
--	----

## Tabeller

Tabell 1 Kriterier för muskeldysmorfia.....	18
Tabell 2 Sökord och träffar i databaser Academic Search Elite, SportDiscus och Science Direct .....	26
Tabell 3 Inkluderade artiklar .....	27
Tabell 4 Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar.....	29
Tabell 5 Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar.....	30
Tabell 6 Resultat av de använda forskningsartiklarna.....	31

# 1 INLEDNING

Kroppen är inget originellt och självklart längre, utan vi strävar att se ut enligt bilden som median skapar. Kroppen får mera uppmärksamhet och har blivit en central sak i både mäns och kvinnors liv. Våra kroppar har blivit objekt som man måste forma till något som är godkänt av allmänheten. De har inget att göra med åldern eller könen. Baby och barn bilder blir hanterade på samma sätt som vuxnas, tänderna fotohanteras till raka vita linjer, böjda ben görs raka och leenden korrigeras m.m. Människokroppens naturliga skönheten kan vara svår att hitta på bilder. Det estetiska idealet om en smal och muskulös kropp, skapar ångest hos dem som inte har en perfekt kropp. (Orbach 2009, s. 2-4)

Under de senaste 30-åren har vi förstått vad den här konflikten med den perfekta kroppen och ens egen kropp har skapat i våra tankar. Kroppen i sig själv har oftast inget problem, men vårt psyke skapar ett. Inbillade problemet kan leda till ätstörningar, sexuell missnöje, kropps dysmorfofobi (förvrängd kropps bild) eller rädsla att bli äldre. (Orbach 2009, s.11, 25-26)

Ätstörningar har länge tänkts vara en sjukdom som flickor och unga kvinnor drabbas av (Grieve 2007, Robinson et al. 2004). I verkligheten är det annorlunda. På Kunskapscentrum för ätstörningar i Svergie, KÄTS, sidor skriver de att 8 % av ätstörningspatienterna är pojkar/män. Viljanen (2014, s. 8) uppskattar att pojkarnas andel är 10 %. Ätstörningar kan beskrivas att innebära viktbekymmer, viktkontroll eller oro om kroppsstorlek (Viljanen 2014, s. 8).

En person som däremot lider av dysmorfofobi (Body dysmorphic disorder = DBB), känner sig själv ful och outhärdlig. Troligtvis är det inget som omgivningen märker, men det kan påverka dysmorfofoben i så stor mån att hen undviker sociala situationer eller bestämmer sig att gå till en plastikkirurg (WeMind 2015, ADAA 2015, Huttunen 2014). Många män är rädda att vara för smala eller svaga och är missnöjda med sina musklers storlek. Dessa individer kan lida av muskeldysmorf. De insjukna har ofta kontroll över sitt tränande, ätande och de speglar sig själv mer än andra personer. (Olivardia 2001)



Median sägs påverka vår kroppsbild (Groesz et al. 2001) och spelar därför en stor roll i detta arbete. Orsaken till denna litteraturstudie, om medias påverkan på mäns kroppsbild och muskeldysmorfi, är huvudsakligen för att öka kännedomen om sjukdomen muskeldysmorfi. I bakgrundskapitlet kommer det fram att det är svårt att hitta information om muskeldysmorfi på nordiska sidor, men man vet att ätstörningar och dysmorfofobi existerar (KÄTS 2015, Ätstörningskliniken 2015, Käypähoito 2014, Raevuori och Keski-Rahkonen 2007). Därför ser jag att det är viktigt att öka på kännedomen och göra en studie om muskeldysmorfi. Reda ut om median påverkar på mäns kroppsbild och som idrottsstuderande forska vilka grenar som kanske är i risk zonen.

När man arbetar som idrottsinstruktör är det viktigt att förstå hurdana sjukdomar människor kan insjukna i, som är i relation just till tränandet. Muskeldysmorfi har likheter med ätstörningar och därför är det bra att presenterat de mest allmänna ätstörningarna fören man går djupare in på vad muskeldysmorfi egentligen är.

Syftet med arbetet är att reda ut, hur median påverkar mäns kroppsbild eller är det eventuellt andra faktorer. Kroppsbilden spelar en viss roll inom idrotten och om muskeldysmorfi förekommer inom idrott (bl.a. tyngdlyftning och styrketräning), behandlas det i andra forskningsfrågan.

## 2 BAKGRUND

Det finns skrivet mycket om ätstörningar och en del om dysmorfofobi. Men det är svårt att hitta information om muskeldysmorfi på svenska eller finska.

Ätstörningsförbundet (2015) i Finlands sidor innehåller information om anorexi och bulimi men ingen information om muskeldysmorfi. KÄTS (2015) har skrivit att pojkar ofta drabbas av ätstörning som innebär vikt minskning eller vikt ökning. Däremot om man sökte på sidan efter muskeldysmorfi eller dysmorfofobi hittades inga resultat (KÄTS 2015).

På Ätstörningskliniken kan man hitta information om muskeldysmorfi. Den korta beskrivningen om muskeldysmorfi finns på samma sida med ortorexia nervosa (beskrivning senare). Ätstörningskliniken skriver att den insjuknade tränar sina muskler till orimliga dimensioner och att störningen även ibland kallas till ”inbillad fulhet”. (Ätstörningskliniken 2015)

På Käypähoitos (2014) sidor hittas inga resultat med de finska sökorden dysmorfofobi (dysmorfinen), kroppsbildsstörning (ruumiinkuvahäiriö) eller muskeldysmorfi (lihasdysmorfia). Muskeldysmorfi nämns inte med namn i deras artikel om ätstörningar. Men det finns en fras om användning av kosttillskott och steroider med tanke att öka på muskelmassan och minska på fettmassan. (Käypähoito 2014)

På läkartidningens Duodecims sidor kan jag hitta en vetenskaplig artikel av Raevuori och Keski-Rahkonen (2007) som handlar om mäns ätstörningar. Artikeln hittas enkelt med sökordet muskeldysmorfi. Men om man bara söker efter ”dysmorfofobi” hittas fem artiklar och Raevuori och Keski-Rahkonen (2007) artikel är inte med i resultaten.

Amerikansk sida The Alliance for Eating Disorder Awareness, har däremot tydligt en egen sida för muskeldysmorfi. Den hittas på sidorna både med namnet muskeldysmorfi eller bigorexia (ett annat namn för muskeldysmorfi).

Jennifer Waldron informerar bra på föreningen för tillämpad idrottspsykologi (Association for Applied Sport Psychology, AASP 2015) nätsidor vad muskeldysmorfi är. AASP är en internationell organisation som fungerar i 54 olika länder, så det är bra att åtminstone de har skrivit om störningen.

### **3 ÄTSTÖRNINGAR**

Med ätstörningar menas att individen har ett problem med ätandet, aptit, vikt (Ottosson 2015b) och motion (Viljanen 2014, s. 5). De flesta som har ätstörningar är flickor. I Finland har man uppskattat att det är allt oftare pojkar, för tillfället c. 10 % av patienterna. Personerna ligger oftast i 15-24 års åldern, men yngre och äldre fall finns också. Kroppsbilden är ofta förvrängd hos ätstörningspatienter och de försöker ha kontroll över sitt ätande och tränande. (Viljanen 2014 s. 5 ff)

Dieter och hobbyn är väldigt trendigt i dagens läge. Man skall ta hand om sin egen kropp och därifrån börjar ofta också en ätstörning. De som insjuknar i ätstörningar döljer det först, men ju längre sjukdomen går, desto synligare blir sjukdomen för omgivningen. Mat och ätande blir en metare för framgång till patienten. (Viljanen 2014, s. 5 ff)

En person som lider av ätstörningar har inte alltid bara en störning utan eventuellt drag av fler olika ätstörningar. När individen håller på och bli frisk, kan hen från en störning gå över till en annan varefter ätandet blir normalt. Sjukdomarna är långvariga, oftast tar det flera år och i värsta fall kan man t.o.m. dö av en ätstörning. (Viljanen 2014, s. 8-9)

#### **3.1 Anorexia nervosa**

Anorektiker är livrädda för viktuppgång och har en störd kroppsuppfattning. Sjukdomen börjar ofta genom att personen tänker banta lite. Bantningen ger först styrka och motiverar personen att fortsätta gå ner i vikt. När vikten gått ner, känner anorektikern att hen lyckats och har kontroll över sitt liv och bestämmer sig att minska på vikten ännu lite. Det blir så småningom en ond cirkel som börjar kontrollera livet. Förutom kontroll över födan, brukar anorektiker röra på sig mycket. (Viljanen 2014, s. 11ff, Buckroyd 1996, s.16-25)

#### **3.2 Bulimia nervosa**

Personer som lider av bulimi mistar kontrollen över sitt ätande, de hetsäter varefter de spyr maten de ätit. Bulimiker kan vara underviktiga eller normalviktiga personer. Om

bulimikern är normalviktig är det svårt för andra att märka sjukdomen. Hetsätningen orsakar fysiskt illamående, skam och självhat. Men för att bulimikerns självkänsla korrelerar med hens vikt, fortsätter hen med detta beteende. Det finns mer självdestruktion hos bulimiker än hos anorektiker. (Viljanen 2014, s. 12-13, Buckroyd 1996 s. 38-49)

### **3.3 Hetsätningsstörning**

En av de vanligaste ätstörningarna är hetsätningsstörning (Binge Eating Disorder = BED). Den liknar mycket bulimi, men personen ifråga spyr inte maten som hen hetsätit. Detta leder med tiden till en stor övervikt. (Viljanen 2014, s. 7)

### **3.4 Ortorexi**

Ortorexi betyder att individen äter ”överdrivet” hälsosam föda. Ortorektiker strävar ofta att äta fettfattig kost och tvångsmässig träning ingår även ofta i sjukdomen (Malmquist, Ätstörning UNS 2015). Malmqvist definierar ortorexi som en undervariant av anorexi när igen riksföreningen mot ätstörningar lägger den i kategorin ätstörning Utan Närmare Specifikation, (UNS). Viljanen (2014, s. 7) lägger den också i kategorin UNS, men skriver att skillnaden mellan ortorexi och anorexi kan vara svår att skilja.

## 4 KROPPSBILD

Med kroppsuppfattning eller kroppsbild menar man hur individen själv ser sin kropp. Kroppsbilden behöver inte alls motsvara vad den i verkligheten är. Om kroppsuppfattningen är väldigt felaktig, kan personen lida t.ex. av en ätstörning. (Ottosson, 2015a)

I flera år har man lagt märke till det kvinnliga kroppsidealet, men den manliga har inte fått lika mycket uppmärksamhet (Grieve 2007, Robinson et al. 2004). Man har ändå märkt under senaste åren att pojkar i universitets ålder har dålig självkänsla, skam, minskade sociala funktioner och ångest över deras utseende (Davey et al. 2006). I Quick et al. (2013) undersökning kommer de fram till att kvinnor lägger mycket mera tyngd på sitt utseende men att män känner samma oro och ångest.

Män som är missnöjda med sitt utseende kan delas i två grupper; de som är överviktiga och vill gå ner i vikt och de som är underviktiga och vill öka sin vikt, båda grupperna önskar sig att kunna få en muskulös kropp (Furnham et al. 1998). Underviktiga män i universitets ålder är lika missnöjda med sin kropp som överviktiga kvinnor i samma ålder (Grieve 2007).

Till och med 69 % av unga pojkar är missnöjda med sin kropp för att deras kropp avvek från deras ideal kropp (Furnham et al. 1998). I en vuxen undersökning från tre olika länder kom man fram till att män skulle vela vara c. 12 kg mer muskulösa än vad de var (Pope et al. 1997).

Normalviktiga pojkar och män ser sig mellan 28 % - 68 % sannolikhet som underviktiga när igen 30 % - 67 % av normalviktiga flickor och kvinnor ser sig själv som överviktiga (Donald 2012). Quick et al. (2013) har gjort en undersökning om ätstörningar. I undersökningen deltog 2730 personer i universitets ålder och författarna kom fram till att männen ofta såg sig själv som mindre än vad de i verkligheten var.

Den manliga kroppsidealen är mager, muskulös med lite fett. Den manliga kroppen skall vara V-formad (bred överkropp och smal nedre kropp). I en undersökning bland universitets män hade de flesta sagt att de är missnöjda med sina magmuskler, bröstorg och

armar (V-formad kropp), men en stor del hade också nämnt missnöje över sina skuldror, rygg, sätesmuskler, övre ben och vader. (Grieve 2007)

Allt fler universitets studerande söker sig till hälsocentral p.g.a. dålig självkänsla, oro gällande utseende, onormala matvanor och tränings beteende (Morgan 2002). Studier gällande kroppsbilden har koncentrerat sig mera på kvinnor (Grieve 2007). De senaste åren har universitets hälsovård i Amerika rapporterat om att allt fler pojkar insjuknat i ätstörningar och de har uppskattat att 95% av universitets studerande män är missnöjda med sin kropp (Labre 2002 refererad av Davey 2006).

Fast man tidigare har tänkt att män inte kan insjukna i utseenderelaterade sjukdomar och att män är immuna för den sociala pressen så håller den tanken på att ändra sig (Grieve 2007, Quick et al. 2013). Modellerna, oberoende kön, är allt oftare halvnakna på reklam, som inte har något med kroppen att göra (Pope, Olivardia, Boroweicki och Cohane 2001 refererad av Grieve 2007). Kvinnorna är ofta långa och smala med stora former när igen männen är ofta muskulösa, med stor överkropp, smal midja och nedre kropp (Grieve 2007).

## 5 DYSMORFOFOBI

Med ordet dysmorfofobi menar man att personer upplever sig själv att ha ett avvikande utseende från de andra (Blomberg 2015, Huttunen 2014, Pope 1997). Ibland kan individen i verkligheten ha något avvikande t.ex. ett födelsemärke, ärr eller stor näsa, men oron över avvikelsen är överdriven. Man insjuknar oftast i dysmorfofobi i tonåldern eller som ung vuxen. Det kan ta flera år för individen att tillfriskna och en del av dysmorfofober söker sig till en plastikkirurg. (WeMind 2015, Huttunen)

Ätstörningar och dysmorfofobi har vissa liknande drag. Skillnaden är att ätstörningspatienten oroar sig över hela kroppen, medan dysmorfofoben koncentrerar sig på en specifik detalj eller del av kroppen. (WeMind 2015, Huttunen)



## 6 MUSKELDYSMORFI

Det som muskeldysmorfi kännetecknas av är att individen ser sig själv som smalare än vad hen är. De insjukna tränar ofta mycket, även om de är skadade, de äter enligt en strikt diet för att inte få mera fettmassa, endast mera muskler. (Grieve 2007, Olivardia 2001, Pope et al. 1997). Grieve (2007) lägger vikten för insjukning av muskeldysmorfi på median.

Muskeldysmorfin har mycket gemensamt med ätstörningar. Man kan beskriva att både ätstörningspatienter som muskeldysmorfofobier gömmer sin kropp från andra på allmänna platser, de har onormala kostvanor och tränar mycket. Största skillnaden mellan sjukdomarna lär vara att anorektiker har tyngden på att minska matintaget och de tränar för att bränna bort det som de ätit, när igen muskeldysmorfofobier lägger mera bekymmer på tränandet för att bygga muskler och dieten kommer på en andra plats. (Pope et al. 1997) Kroppsidealet hos muskeldysmorfiker är att vara stor och muskulös (Grieve 2007).

Esco (2005) skriver att muskeldysmorfi är en underkategori av dysmorfofobi och att den absolut inte är en ätstörning, men att man har försökt behandla den med metoder som anorexi och bulimi behandlats med.

Genom att börja lyfta t.ex. tynger, försöker individen minska på inbillade bristen av att vara smal och är rädd att andra upptäcker att hen skulle vara smal. Median åldern att insjukna i muskeldysmorfi är 19.4 år. (Pope Phillips & Olivardia 2000 refererad av Davey 2006)

### 6.1 Definition till muskeldysmorfi

År 1997 lades muskeldysmorfi in i kategorin dysmorfofobi (Pope et al. 1997). Män i kroppsbyggnings kretsar började använda namnet "bigorexia". Forskare i England och USA kom fram till att en del av dessa bodybuildare såg sig själv som små fast de i verkligheten var muskulösa individer. Sjukdomen verkade som en omvänd anorexi och därför kallade man den även till "reverse anorexia nervosa". Ordet bigorexia kunde man hitta i

Oxford English Dictionary sedan 1990-talet. Det mest använda namnet för sjukdomen är muskeldysmorfi. (Quinion 1997)

## 6.2 Kriterier för muskeldysmorfi

Muskeldysmorfi kännetecknas av tvångsmässig träning och uppmärksamhet/kontroll på sin diet, oro om att man är för smal och spegling. För att en person kan sägas lida av muskeldysmorfi, måste hen åtminstone uppfylla två av kriterierna i tabell 1 andra punkt. En del av männen säger att deras självkänsla beror endast på hur stora de är. (Olivardia 2001)

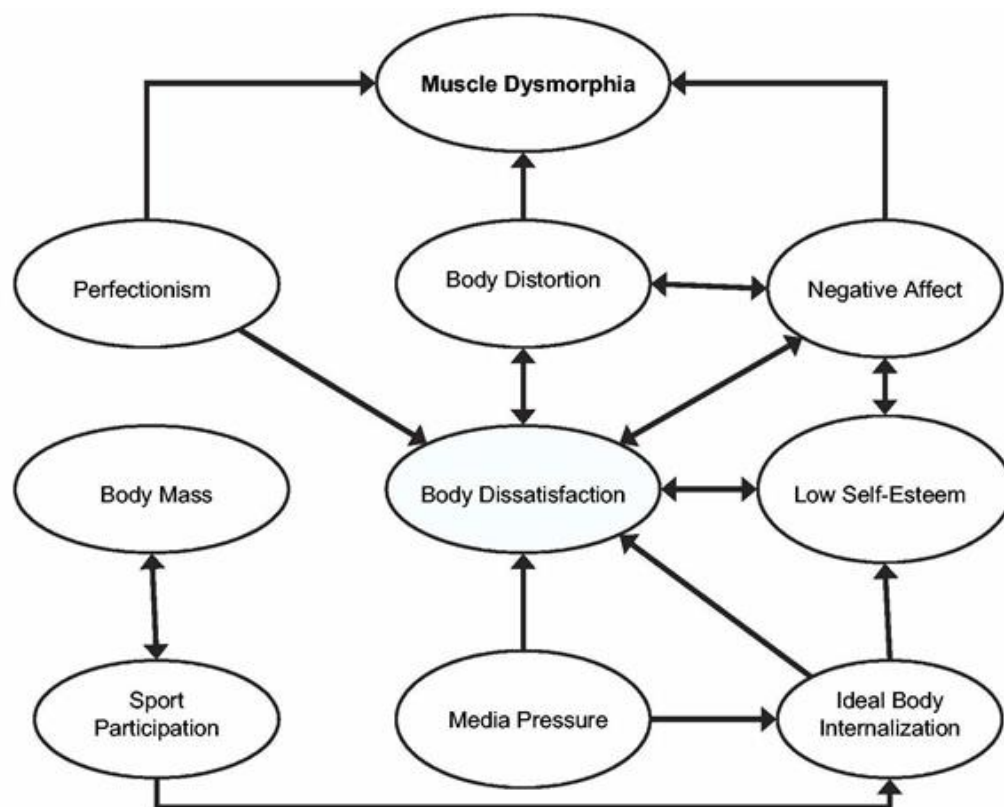
Tabell 1 Kriterier för muskeldysmorfi (Olivardia 2001)

Criteria for Muscle Dysmorphia
1. The person has a preoccupation with the idea that his or her body is not sufficiently lean and muscular.
2. The preoccupation causes clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning as demonstrated by at least two of the following four criteria: <ul style="list-style-type: none"><li>a. The individual frequently gives up important social, occupational, or recreational activities because of a compulsive need to maintain his or her workout and diet schedule.</li><li>b. The individual avoids situations in which his or her body is exposed to others, or endures such situations only with marked distress or intense anxiety.</li><li>c. The preoccupation about the inadequacy of body size or musculature causes clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning.</li><li>d. The individual continues to work out, diet, or use performance-enhancing substances despite knowledge of adverse physical or psychological consequences.</li></ul>
3. The primary focus of the preoccupation and behaviors is on being too small or inadequately muscular, and not on being fat, as in anorexia nervosa, or on other aspects of the appearance, as in other forms of BDD

Personer med muskeldysmorfi jämför ofta sig själv med andra personer. Förutom problem med sociala evenemang, kan de ha svårt också med nära-/parförhållanden. Fler män undviker att klä av sig framför andra och fortsätter med träningen även om de är skadade. (Olivardia 2001)

### 6.3 Utveckling av muskeldysmorfi

Eftersom muskeldysmorfi är en psykisk sjukdom, finns det många orsaker som påverkar dess tillkomst (Grieve 2007). Grieve (2007) har gjort en modell över de olika faktorerna som påverkar utvecklingen av muskeldysmorfofobi som syns i figur 1. Han lägger in dem i fyra huvudkategorier sociala och miljöfaktorer (media och sport), emotionella (negativ påverkan), psykologiska faktorer (kroppsmisnöje, ideal kropps uppfattning, självkänsla, förvriden kroppsbild och perfektionism) och fysiologiska faktorer (kroppsmassa). (Grieve 2007)



**FIGURE 1** Contributing factors in the development of Muscle Dysmorphia.

*Figur 1 Faktorer som påverkar muskeldysmorfins utveckling (Grieve 2007)*

En förvrängd kroppsbild är en av huvudorsakerna till muskeldysmorfins utveckling. Det är ändå viktigt att förstå att det oftast finns problem inom flere av modellens områden. (Grieve 2007)

## 6.4 Livet med muskeldysmorfi

Här nedan några exempel från muskeldysmorfofobers liv som Olivardia (2001) samlat ihop i sin undersökning om muskeldysmorfi.

- En man var så rädd att hans muskler skulle bli mindre om han missade ens ett träningspass, så han missade sitt eget barns födsel.
- En advokat fick sparken från jobbet, för att han inte kunde hålla sina gympass i en timmes längd utan spenderade ibland 3-4timmar på gymmet under lunchen.
- En studerande missade slutexamen, för att den var samma klockslag som han skulle vara på gymmet
- En man fick sparken för att han krävde att få blanda sina proteindrycker i en högljud blender/ mixer varje timme på sitt skrivbord. Han fick välja mellan jobbet och mixern, och han valde mixern.
- En man undvek att ha sex med sin fru, för att kunna använda all sin energi bättre på gymmet
- En man vägrade att kyssas med sin flickvän för att han var rädd att få kalorier från hennes saliv

Från Olivardias (2001) exempel märks det och Grieve (2007) skriver att inte enbart tränande påverkar personen som insjuknat i muskeldysmorfi, utan den strikta dieten har sitt eget inflyttande.

Personer med muskeldysmorfi äter ofta stora kalori mängder med mening att få musklerna att växa. Detta kan jämföras med hetsätning, men man vet inte, om muskeldysmorfofober känner att de inte har kontroll över ätandet som personer med bulimi eller BED har. Det kan vara möjligt att faktorer som orsakar ätstörningar också orsakar muskeldysmorfi. (Grieve 2007)

## 6.5 Användning av steroider

Användning av olika ämnen för att nå sitt mål att få större muskler är allmänt bland individer som lider av muskeldysmorfi (Pope et al. 1997). Pope et al. (1997) skriver att de

som lider av muskeldysmorfi använder mera steroider än kontrollgrupperna. Hos de tävlande kvinnliga kroppsbyggarna hade alla använt steroider när det i den manliga gruppen var endast 40 % (Pope et al. 1997). Anabola steroider påverkar på kroppsmassan/fetman och därför är det möjligt att personer med muskledysmorfi börjar använda dem (Grieve 2007).

Keratin är ett ämne som man hittar i vanlig kost och det är orsaken till varför många tror att det inte är skadligt (McGuine 2001). Den har visat sig att öka på vikten utan att öka på fetthalten och därför är den väldigt populär bland personer som vill öka på sin vikt. Man antar att keratin ökar på styrka under tyngdlyftning, men man vet att den inte ökar på muskelmassan. Keratin är ett lagligt ämne att använda, men hur skadligt det är i stora mängder vet man inte med säkerhet. Det finns studier om keratin har kommit fram till att det kan orsaka muskelkramper, uttorkning, illamående, njurbesvär och magsmärtor. (Pope, Phillips & Olivardia 2000 refererad av Davey et al. 2006)

I en undersökning kom man fram till att 41 % av ett 113 deltagare i åldern 18 – 30 år, från ett valigt gym hade tagit keratin. Det är dessutom det populäraste kosttillskottet som pojkar i universitets ålder använder. (Morrison et al. 2004)

## **6.6 Vem ligger i riskgruppen?**

Olivardia (2001) skriver att individer med liten muskelmassa har en stor risk att insjukna i muskeldysmorfi. En muskulös individ har en större sannolikhet att få diagnosen muskeldysmorfofob än en smal person. (Olivardia 2001)

Pope et al. (1997) gjorde några undersökningar där de kom fram till att många som insjuknat i muskeldysmorfi har lidit av ätstörningar tidigare, antingen anorexi eller bulimi. Grieve (2007) skriver att underviktiga eller de som ser sig själv som smala är de män som ligger i största risk gruppen att insjukna i muskeldysmorfi, inte de män som är stora och tränade. Speciellt stor är risken hos de män, som är missnöjda med sin överkroppss byggnad. (Grieve 2007)

## 7 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Missnöje med ens egen kropp och viktskräck kännetecknar personer med ätstörningar. Det är inte bara kvinnor som insjuknar i ätstörningar utan också män, men det är sällan man hör pratas om männens ätstörningar på samma sätt som kvinnors. I detta examensarbete är målgruppen huvudsakligen vuxna män, men forskningar gällande barn och unga har också tagits med. Orsaken att forskningar gällande barn- och ungdomar är med beror på att man inte med säkerhet kan säga i vilken ålder som median börjar påverka personers kroppsbild.

Den andra delen i litteraturforskningen handlar om muskeldysmorfi och idrott. Media delen och muskeldysmorfi inom idrott hänger ihop genom att median eventuellt lägger mera tyngd på utseendet hos män en strävan efter en mer muskulös kropp. Den riktiga orsaken till insjukning forskas inte. Mitt antagande är att muskeldysmorfi finns sannolikt mera hos personer som idrottar än hos icke idrottare. Därför kommer andra delen endast att undersöka förekomsten av muskeldysmorfi i olika idrottsgrenar.

### 7.1 Syfte

Det finns undersökningar om att median påverkar kvinnors kroppsbild, men är det så även för män? Grieve (2007) skriver att pojkar insjuknar i muskeldysmorfi pga. median. Men stämmer det också bland forskningar som inte har något med muskeldysmorfi att göra, utan bara behandlar medians påverkan på kroppsbilden.

Man har kommit fram till att en sjukdom som muskeldysmorfi existerar (Pope et al. 1997). För att jag är intresserad av idrott, vill jag reda ut att finns det någon idrottsgren som har mycket dysmorfofobi i sig eller förekommer det i alla grenar.

Syftet med studien är att granska om median påverkar mäns kroppsbild till mer muskulös och att ta reda på om muskeldysmorfi finns mera inom någon specifik idrottsgren än i andra.

## 7.2 Frågeställning

1. Hur påverkar median mäns kroppsbild?
2. I vilka idrottsgrenar finns det muskeldysmorfi?

## 8 METOD

Forskningsfrågorna kommer att besvaras genom en systematisk litteraturstudie. En pålitlig litteraturstudie innebär att man hittar tillräckligt med pålitliga studier gällande forskningsfrågorna. Forskningarna ska vara aktuella (forskningsår). De forskningar som används i en systematisk litteraturstudie skall dessutom vara vetenskapliga artiklar eller tidskrifter som har granskats. (Forsberg & Wengström 2008, s. 26-32)

Artiklarna är antingen kvalitativa eller kvantitativa forskningar. Med kvalitativ forskning menas att den gått mer på djupet. Kvalitativa forskningar innehåller ofta öppna frågor som besvaras med ord. Den kvantitativa forskningen svaras ofta av en stor mängd människor och frågorna har ofta färdiga svarsalternativ som forskaren bestämt. (Jacobsen 2010, s. 47-55)

### 8.1 Urvalskriterier

Här presenteras de olika inklusionskriterierna (inneslutningskriterierna) och exklusionskriterierna (uteslutningskriterier) som jag haft när jag sökt efter artiklarna till litteraturstudien.

Inklusionskriterierna för artiklarna som valts till arbetet:

- Alla artiklar är publicerade efter år 2000
- Artiklarna är skrivna på engelska
- Artiklarna har enbart varit "full text" och "peer-reviewed" (förhandsgranskade)
- Alla forskningar är antingen kvantitativa eller kvalitativa forskningar
- Forskningar från alla länder är godkända
- Alla artiklarna har haft ett sampel på åtminstone 10 personer
- Alla inkluderade artiklars deltagare är anonyma eller har skrivit ett kontrakt var de godkänner att vara med



- Alla artiklar gällande muskeldysmorfi, måste behandla åtminstone två olika idrottsgrenar i sig, för att kunna reda ut i vilka idrottsgrenar det finns muskeldysmorfi
- Artiklar som handlar om barn och unga har tagits med
- Alla artiklar oberoende av ras eller sexuell inriktning har tagits med
- Artiklar skall huvudsakligen handla om män

Exklusionskriterierna för artiklarna har varit:

- Andra litteraturstudier

## 8.2 Litteratursökning

I litteratursökning användes följande ord på engelska; *eating disorder* (ätstörningar), *men* (män), *muscle dysmorphia* (muskeldysmorfi), *body image* (kroppsbild) och *media*. De databaser som har använts i första sökningen är Academic Search Elite (EBSCO) och SportDiscus. Sökningen genomfördes i januari 2015 i de olika databaser som är tillgängliga i Arcada – svenska yrkeshögskolans bibliotek.

För att träffarna var väldigt många med endast ett sökord, så gjordes sökningen på nytt med en kombination av två eller tre sökord. Med kombinationen av två eller tre sökord (t.ex. ”*muscle dysmorphia*” AND ”*body image*”) blev alla rubrikerna igenom lästa. De artiklar vars rubrik verkade kunna ge svar på forskningsfrågorna lästes även abstrakt av.

Om abstraktet visade sig att studien kunde svara på forskningsfrågan blev hela artikeln läst. Därefter gjordes urvalsgranskningen för artiklar efter Forsberg och Wengström (2008) och artiklarna blev antingen inkluderad eller exkluderad.

För att jag inte hittade tillräckligt många artiklar från Academic Search Elite (EBSCO) och SportDiscus gällande andra frågan, *I vilka idrottsgrenar finns det muskeldysmorfi?* gjorde jag en extra manuell sökning i början av februari 2015 i Google scholar och Science Direct. Sökkriterierna var samma som i första sökningen på Academic Search Elite (EBSCO) och SportDiscus. Artiklarna var engelskspråkiga och publicerade efter år 2000. I Google scholar kom det cirka 2800 artiklar. Jag gick igenom rubriken på de första 10 sidorna och läste abstraktet på några varav endast en verkade ge svar på min andra forskningsfråga. Pga. att jag inte kunde avgränsa ämnet mer i Google scholar sökte jag ännu

en valid artikel i Science Direct. Det var inte möjligt att söka med tre sökord i Science Direct och jag har därför inte gjort det.

I bakgrunds information användes namn ”bigorexi” och ”reverse anorexia nervosa” för muskeldysmorfia. Jag gjorde sökningar även med dessa ord istället för ”muscle dysmorphia”, men de vetenskapliga artiklarna var samma och sökorden finns därför inte med i tabell 2 gällande träffar i olika databaser.

*Tabell 2 Sökord och träffar i databaser Academic Search Elite, SportDiscus och Science Direct*

<b>Sökord</b>	<b>Träffar i Academic Search Elite</b>	<b>Träffar i SportDiscus</b>	<b>Träffar i Science Direct</b>
Eating disorders	3760	1309	62109
Men	96420	16127	1007291
Muscle dysmorphia	76	20	554
Media	52451	2508	1658453
Body image	2057	858	546350
Eating disorders AND men	315	84	30796
Eating disorders AND muscle dysmorphia	14	6	235
Muscle dysmorphia AND men	18	8	361
Men AND Body image	326	101	133316
Eating disorders AND men AND muscle dysmorphia	8	2	
Muscle dysmorphia AND body image	22	13	305
Media AND Men	1683	174	267073
Media AND Body Image	157	63	245529
Media AND Men AND Body Image	29	14	
Muscle Dysmorphia AND Media	3	2	278

En del av artiklarna som användes i arbetets bakgrundsdel fanns med i sökresultaten. Har ändå bestämt mig att endast lägga in de artiklar som jag använt i min litteraturstudie och lämna bakgrundsdelens artiklar bort från tabellen. De artiklar som blev valda till arbetet efter litteratursökningen och passerade därtill kvalitetsgranskningen finns i tabell nummer 3.

Tabell 3 Inkluderade artiklar

Artikel nr.	Skribent, år och artikel namn	Databas
1	Vartanian L. R., Giant C. L. & Passino R. M. 2001. <i>Mass Media, Interpersonal Feedback, and Gender as Predictors of Body Satisfaction.</i>	Academic Search Elite
2	Palladino Green S. & Pritchard M. E., 2003. <i>Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men and Women</i>	Academic Search Elite
3	Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gookee-Larose J. och Thompson J. K. 2004. <i>Beauty and Thinness Messages in Children's Media: A Content Analysis.</i>	Academic Search Elite & SportDiscus
4	Leone J. E. och Fetro J. V. 2007. <i>Perceptions and attitudes towards androgenic-Anabolic steroid use among two age categories: A qualitative Inquiry.</i>	Academic Search Elite & SportDiscus
5	Morgan J. F. & Arcelus J. 2009. <i>Body image in gay and straight men: A qualitative study</i>	Academic Search Elite
6	Morrison T. G. & Halton M. 2009. <i>Buff, Tough, and Rough: Representations of Muscularity in Action Motion Pictures.</i>	Academic Search Elite & SportDiscus
7	McCabe M. P. & McCreedy S. J. 2011. <i>Role of Media and Peers on Body Change Strategies Among Adult Men: Is Body Size Important.</i>	Academic Search Elite
8	Mattebo M. Larsson M. Tyden T. Olsson T. och Häggström-Nordin E. 2012. <i>Hercules and Barbie? Reflections on the influence of pornography and its spread in the media and society in groups of adolescents in Sweden.</i>	Academic Search Elite
9	Choi P.Y. L., Pope Jr. H. G. & Olivardia R. 2002. <i>Muscle Dysmorphia: a new syndrome in weightlifters.</i>	Academic Search Elite
10	Smith D. & Hale B. 2004. <i>Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale.</i>	Academic Search Elite

11	Cole J.C., Smith R., Halford J. C. G. och F. Graham. Wagstaff 2002. <i>A preliminary investigation into the relationship between anabolic-androgenic steroid use and the symptoms of reverse anorexia in both current and ex-users</i>	Academic Search Elite & SportDiscus
12	Muller S. M., Dennis D. L. Schneider S. R. och Joyner R. J. 2004. <i>Muscle Dysmorphia Among Selected Male College Athletes: an examination of the Lantz, Rhea, and Mayhew Model</i>	Academic Search Elite
13	Pickett T. C., Lewis R. J. och Cash T. F. 2005. <i>Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls</i>	Google Scholar
14	Hallsworth L. Wade T. och Tiggermann M. 2005. <i>Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders.</i>	Academic Search Elite
15	Baghurst T., Lirgg C., 2009. <i>Characteristics of muscle dysmorphia in male football, weight training, and competitive natural and non-natural bodybuilding samples.</i>	Science Direct

### 8.3 Validitet och kvalitetsgranskning

I tabell 4 har jag granskat artiklarna med frågorna som Forsberg & Wengström (2008) har ställt för kvalitativgranskningen om kvantitativa artiklar (Bilaga 1). Varje fråga har fått antingen ett JA eller NEJ svar. Om någon av frågorna inte ha kunnat bli besvarad har jag satt ett streck. För alla JA svar har artikeln fått ett poäng i kvalitetsgranskningen. För alla NEJ svar och frågor som inte blivit besvarade har artikeln fått noll poäng. För att få ett högt värde måste artikeln få 7-8 poäng. Alla artiklar med poäng från 5-6 har ett medelvärde. De artiklar som har 4 poäng eller mindre har lågt värde och är automatiskt exkluderade från arbetet, för att inte minska på litteraturstudiens kvalitet och reliabilitet.

Tabell 4 Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar

Artikkelns nummer	Fråga 1	Fråga 2	Fråga 3	Fråga 4	Fråga 5	Fråga 6	Fråga 7	Fråga 8	Kvalitets bedömning
Nr. 1	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
Nr. 2	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
Nr. 3	JA	JA	JA	-	JA	JA	JA	JA	7/8 hög
Nr. 4	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	5/8 medel
Nr.5	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	6/8 medel
Nr. 6	JA	JA	JA	-	JA	JA	JA	JA	7/8 hög
Nr. 7	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
Nr. 8	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
Nr. 9	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
Nr. 10	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
Nr. 11	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
Nr. 12	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
Nr. 13	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
Nr. 14	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
Nr. 15	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel

Tre av artiklarna visade sig att vara kvalitativa forskningar och till de gjordes även Forsberg och Wengström (2008 s. 156 – 157) kvalitativa studiers granskning. Frågorna hittas som bilaga 2 i slutet av arbetet.

Frågorna har besvarats som de kvalitativa artiklarna med antingen ett JA eller NEJ svar. För alla JA svar har artikeln fått ett poäng i kvalitetsgranskningen. Hög kvalitet innebär att 10 -12 frågor ska besvaras jakande, medel kvalitet att 7 - 9 får ett jakande svar och en låg kvalitet om 6 frågor eller färre besvaras jakande. De artiklar som granskats även med de kvalitativa frågorna presenteras i tabell 5.

Tabell 5 Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar

Art. nr.	Fr. 1	Fr. 2	Fr. 3	Fr. 4	Fr. 5	Fr. 6	Fr. 7	Fr. 8	Fr. 9	Fr. 10	Fr. 11	Fr. 12	Kvalitets bedömning
4	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	NEJ	10/12 hög
5	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	11/12 hög
8	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	11/12 hög

## 8.4 Etiska aspekter

Det är viktigt att ta i beakta de etiska aspekterna när man gör en litteraturstudie. Detta innebär att man inte plagierar eller förvränger på informationen. Man skall välja studier som har granskats noggrant med etiskt övervägande. Alla artiklar som ingår i litteraturstudien skall redovisas. Resultaten skall presenteras rätt, vilket betyder att även de resultat som inte stöder skribentens egen åsikt tas med. (Forsberg & Wengström 2008, s. 77)

Jag har tagit de etiska aspekterna i beaktan genom att vara noga med att inte plagiera andras texter. Därtill har jag försökt hänvisa rätt i texten och har nämnt alla de använda källorna i källförteckningen, så att andra kan hitta lätt de undersökningar som jag använt i litteraturstudien.

## 9 RESULTAT

Resultaten för mina frågor har gjorts på basen av 15 vetenskapliga artiklar. Åtta stycken artiklar svarar på min första forskningsfråga och sju stycken på den andra forskningsfrågan. Artiklarna behandlade antingen mäns kroppsbild och media eller muskeldysmorfi inom idrott. Gällande media frågan, försökte jag få ett brett spektrum av artiklar, genom att ta med undersökningar med män i olika åldrar, men även olika sätt att närma sig median. Detta för att om alla artiklarna undersökt mäns kroppsbild och media från samma perspektiv, skulle antagligen resultaten blivit väldigt likadana. Jag lyckades hitta bra artiklarna. En del behandlade filmers påverkan, andra om vänners och familjers press och förstås allmänt median (TV, reklam).

Artiklarna om muskeldysmorfi och idrott var svårare att hitta än artiklarna om media och mäns kroppsbild. Det svåra med muskeldysmorfi var, att det fanns lite material och av det som var tillgängligt handlade alla artiklar om idrott och muskeldysmorfi nästan enbart grenarna kroppsbyggning eller tyngdlyftning. Svaren i alla sju artiklarna tyder ändå på att muskeldysmorfi finns i vissa grenar.

Tabell 6 Resultat av de använda forskningsartiklarna

Artikel	Författare och titel	Syfte	Design	Urval/Sampel	Mätinstrument	Resultat och slutsatser
1	Vartanian L. R., Giant C. L. & Passino R. M. 2001.	Reda ut hur nöjda studerande var om sin egen kropp och hur stor påverkan massmedian har på dem.	Icke experimentell kvantitativ tvärsnittsstudie	n= 111 män n= 167 kvinnor  Deltagarna var psykologistuderande i åldern 17-48 år	Overall Body Satisfaction Survey, Dimension Figure Rating Questionnaire, Sociocultural Factors Questionnaire, Bem Sex-Role Inventory (BSRI)	Pojkar var mer nöjda om sina kroppar än flickor. 85% av pojkarna ville ha mera muskler. Från medians sida kände pojkarna inget behov att vara smalare, men däremot en press för en mer muskulös kropp.

2	Palladino Green S. & Pritchard M. E., 2003.	Reda ut hurdan kroppsbild vuxna människor har och vad som påverkar den.	Icke experimentell kvantitativ tvärsnittsstudie	n= 45 män n= 94 kvinnor  Deltagarna var från företag och universitet i åldern 19-68 år.	The Body Esteem Questionnaire, Mass Media Influence Subscale of the Socialization Factors Questionnaire, påverkan på kroppsuppfattningen mättes med olika <i>ja - nej</i> frågor, Self-Esteem Scale	Ålder, familjetryck och självkänsla påverkar i hög grad till kroppsmisnöje hos män. Median påverkar inte mäns kroppsbild. Skillnaden i resultaten till andra forskningar kan bero på att undersökningen var om vuxna, inte om barn, ungdomar eller unga vuxna som kanske lägger mera märke på median.
3	Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gookee-Larose J. och Thompson J. K. 2004.	Hurdan kroppsideal barnfilmer och barnböcker ger åt barnen	Icke experimentell kvantitativ studie, historisk kohortstudie	n= 25 barnfilmer N= 20 barnböcker	tre grundnivåns psykologi studerade blev instruerade att tolka böckerna och filmerna på samma sätt	Majoriteten av filmerna (72 %) och få av böckerna (7.5 %) la vikten på den fysiska attraktiviteten. Hur mycket filmernas meddelande om utseende påverkar på barnen i verkligheten kan man inte dra slutsatser om i denna undersökning.
4	Leone J. E. och Fetro J. V. 2007.	Studie om mäns attityd mot steroider i två olika åldergrupper.	Kvalitativ studie, Intervention utan randomisering	n= 12 män som aldrig använt anabola steroider  Deltagarna var i åldern 20-24år och 40-66år	Gruppdiskussion på c. 60-90minuter	Män känner en större press för sitt utseende från samhällets sida än tidigare. Hos yngre män har viktträning en direkt relation för att individen skall se ut på ett visst sätt.
5	Morgan J. F. & Arcelus J. 2009.	Heterosexuella och homosexuella mäns tankar kring median och utseende.	Kvalitativ studie Intervention utan randomisering	n= 8 heterosexuella män n= 7 homosexuella män  Deltagarna var i åldern 18-24 år	Semistrukturerade intervjuer som räckte c. 60minuter	Män känner nyförtiden en större press utseendemässigt oberoende sexuell inriktning Homosexuella känner större press från median, och har ett tävlande sinsemellan gällande utseende.



6	Morrison T. G. & Halton M. 2009.	Har actionhjältarnas muskler vuxit sedan 1980-talet i filmer.	Icke experimentell kvantitativ studie, historisk kohortstudie	n= 42 actionfilmer från åren 1980-2006	Strukturerad observation	Action hjältarna har fått större muskler under åren. Däremot gör det inte med hjältens kroppsfett. Actionfilmernas hjältar var mer attraktiva, romantiska, sexuella och fysiskt aggressiva på ett positivt sätt i de nyare filmerna
7	McCabe M. P. & McCreevy S. J. 2011.	Medians och nära vänner (kvinnlige och manliga) påverkan på mäns självkänsla, tankar om kropps-idealt och strävan att göra en förändring gällande utseende.	Icke experimentell kvantitativ tvärsnittsstudie	n= 526 män  Deltagarna var rekryterade från Internet i åldern 18-50	The body image satisfaction, The body image importance scale, The body change strategies to lose weight scale, The body change strategies to increase muscle size scale, The food supplements scale, The bingeing scale, Sub-scales from the sociocultural influences on body image and body change strategies scale The ideal body internalisation scale revised	Män som hade mer övervikt var mindre nöjda med sin kropp. Median spelar en större roll i att gå ner i vikt än att öka på muskelmassan. Samplet av män var mestadels över 40år gamla som kan ha en påverkan på resultatet.
8	Mattebo M. Larsson M. Tyden T. Olsson T. och Häggström-Nordin E. 2012.	Påverkar pornografin på unga vuxna och känsla av press gällande utseende.	Kvalitativ studie tvärsnittsstudie	n= 18 pojkar n= 17 flickor  Deltagarna var från gymnasier och ungdomsgårdar, i åldern 16-19 år	Gruppdiskussioner på c. 60min	Både kvinnor och män känner att pornografin ställer krav på utseendet. De uttryckte att utseende motsvarar Herkules och Barbie.

9	Choi P.Y. L., Pope Jr. H. G. & Olivardia R. 2002.	Att reda ut om de som har muskeldysmorfier är mer missnöjda med sin kropp och engagera sig i fler utseende förbättrings beteenden än kontrollgruppen.	Kvantitativ fall-kontroll studie	n= 24 män med muskeldysmorfier n= 30 kontrollgrupp.  Deltagarna var från 23 olika gym i Boston området.	The multidimensional body-self relations questionnaire.	Tyngdlyftare lider av muskeldysmorfier. Mäns kroppar syns mera, högre acceptering av fysisk aktivitet kan vara en negativ biverkning som leder till muskeldysmorfier. Speciellt i tyngdlyftning som enbart har med utseende att göra
10	Smith D. & Hale B. 2004.	Undersöka träningsberoende hos tävlande och icke tävlande kroppsbyggare.	Kvantitativ tvärsnittsstudie	n =72 tävlande kroppsbyggare män, n= 87 icke-tävlande kroppsbyggare män, n=63 tävlande kroppsbyggare kvinnor, n=63 icketävlande kroppsbyggare kvinnor	The bodybuilding dependence scale (BDS). The exercise dependence questionnaire (EDQ) The muscle dysmorphia inventory (MDI)	Kroppsbyggare kan lida av muskeldysmorfier. Finns mera hos tävlande än icke tävlande kroppsbyggare. Träningsberoende hänger ihop med muskeldysmorfier
11	Cole J.C., Smith R., Halford J. C. G. och F. Graham. Wagstaff 2002.	Reda ut om kroppsbyggare som använt och använder steroider har mer	Kvantitativ tvärsnittsstudie	n=50män som tränar aerob, n=39 män, kroppsbyggare	The severity of dependence scale (SDS), the eating disorders inventory (EDI),	Steroid användning ökar risken av muskeldysmorfier. Undersökningen i frågesätter att är muskeldysmorfier symtom orsak eller effekter av steroid användning.

		muskeldysmorfi än andra		som aldrig använt steroider, n=29 män, kroppsbyggare som använde nu steroider, n=19män kroppsbyggare som tidigare använt steroider	för både de som använt och de som använder ännu också frågor om vikt, kost och kosttillskott användning	
12	Muller S. M., Dennis D. L. Schneider S. R. och Joyner R. J. 2004.	Undersöka om modellen av Lantz Rhea och Mayhew om förutbestämda faktorer kan jämföras med de tillhörande beteendemässiga egenskaperna i en population av tyngdlyftare.	Kvantitativ tvärsnittsstudie	n= 29 män, tyngdlyftare, n= 24 män i sportgrenar utan kontakt n= 53 män i kontaktsporter	Adult Self-Perception Scale, två enkäter, som handlade om steroid och kosttillskott användning, motions bredd, mängd och längd och oro över kropps symmetri, storlek eller vikt	Muskeldysmorfi symtom förekommer mer hos tyngdlyftare än i andra sport grenar. Man kan inte använda Messer och Harters (1985) Adult Self-Perception Scale, för att undersöka om någon har muskeldysmorfi. Tyngdlyftarna använde mer av kosttillskott vissa dieter för att öka på muskelmassan och minska på fettmassan än de två andra grupperna.
13	Pickett T. C., Lewis R. J. och Cash T. F. 2005.	Undersöka kroppsuppfattning och psykosocial anpassning bland täv-	Kvantitativ tvärsnittsstudie	n=40 tävlande kroppsbyggare män, n=40 icke tävlande kroppsbyggare män,	Multidimensional body self relations questionnaire (MBSRQ), Social physique anxiety scale (SPAS),	Muskeldysmorfi förekommer inte mera hos tävlande kroppsbyggare än hos icke tävlande tyngdlyftare eller män som tränar lite med vikter och därtill aerobt. Fast kroppsbyggarna vill ha en större muskelmassa än vad de hade var de ändå nöjda med sin kropp.

		lande kroppsbyggare, icke-tävlande kroppsbyggare och aktiva män.		40= män som tränar aktivt	Texas social behaviour inventory (TSBI), The eating attitudes test (EAT-26)	
14	Hallsworth L. Wade T. och Tiggermann M. 2005	Undersöka om objektifiering teori (Fredrickson & Roberts, 1997) kan användas för att förklara varför manliga kroppsbyggare har mera ätstörningar och kroppsbildsstörningar än andra män.	Kvantitativ tvärsnittsstudie	n= 31 kroppsbyggare män, n= 17 tävlande tyngdlyftare män, n= 35 kontrollgrupp män	Self-Objectification Questionnaire (SOQ), subscale of the objectified body consciousness scale, the objectified body consciousness scale, the appearance anxiety scale, Bulimia subscale of the Eating Disorder Inventory 2, body dissatisfaction subscale, the drive for muscularity scale, Depression Scale, CES-D	Objektifiering teorin ger en användbar ram för att testa kroppsbyggs uppfattnings skillnader hos män. Kroppsbyggare kände en större oro över sitt utseende och hade ett större behov att vara muskulösa än de andra grupperna.
15	Baghurst T., Lirgg C., 2009.	Att reda ut skillnader som förknippas med muskeldysmorf i olika idrottsgrupper.	Kvantitativ tvärsnittsstudie	N= 66 fotbolls spelare, n= 115 tyngdlyftare, n = 65 naturligt tävlande kroppsbyggare (använde inte steroider),	Demographic Questionnaire (DQ), The Exercise Specific Questionnaire (ESQ), Muscle Dysmorphia Inventory (MDI)	Oron gällande muskeldysmorf var lika stor hos kroppsbyggare och tyngdlyftare. Fotbollstränarna hade lägsta resultat i MDI testen. Användning av farmakologiska ämnen var högre hos fotbollsspelarna än hos naturliga kroppsbyggarna och tyngdlyftarna.

				n= 47 tävlande kroppsbyggare som använder ste- roider		
--	--	--	--	--	--	--

## 9.1 Medians påverkan på mäns kroppsbild

Det fanns åtta artiklar som handlade om medians påverkan på mäns kroppsbild. Tre av dessa artiklar var kvalitativa studier (Mattebo et al. 2012, Morgan et al. 2009 och Leone et al. 2007). De kvalitativa studierna hade relativt stora grupper och utfördes alla genom grupp eller individuell diskussion. De övriga fem artiklarna (McCabe et al. 2011, Morrison et al. 2009, Herbozo et al. 2004, Palladino et al. 2003 och Vartanian et al. 2001) var alla någon sorts kvantitativa forskningar.

Av undersökningarna var det tre artiklar (Mattebo et al. 2012 Palladino, et al. 2003 och Vartanian et al. 2001) som behandlade båda könen i sina undersökningar. Forskningar som bara män deltog i var tre stycken (McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009 och Leone et al. 2007). De som behandlade filmer var tre Morrison et al. (2009) och Herbozo et al. (2004) genom att gemföra filmerna med varandra och Mattebo et al. (2012) genom att intervjua unga personer gällande porrfilmer.

Mattebo et al. (2012), Palladino et al. (2003) och Vartanian et al. (2001) kom fram till att män kände en mindre press än kvinnorna från medians sida. Morgan et al. (2009) fick som resultat att homosexuella män däremot kände en större press från medians sida gällande utseendet än de heterosexuella männen. Endast Palladino et al. (2003) skrev att mäns kroppsmisshöje inte påverkas av median, utan utseendepressen beror endast på ålder, familjetryck och självkänsla. Mattebo et al. (2012) och Vartanian et al. (2001) fick som resultat däremot att även mäns kroppsbild påverkas av median fast inte lika starkt som kvinnors. De undersökningar som enbart innehöll män (McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009 och Leone et al. 2007) kom fram till att median påverkar mäns kroppsuppfattning.

McCabe et al. (2011), Leone et al. (2007) och Palladino et al. (2003) hade alla äldre män med i sin undersökning. Palladino et al. (2003) antog och Leone et al. (2007) hade kommit fram till att äldre män kände mindre press från medians sida än vad yngre män gjorde. Leone et al. (2007) hade specifikt tagit upp muskulöshet i sin undersökning och användning av steroider, som var vanligare hos unga män än hos äldre. McCabe et al. (2011)

kom däremot fram till att äldre män högst antagligen vet om överviktens hälsorisker mer än de unga och reagerar därför mer på medias meddelande att gå ner i vikt och inte på att vara väldigt muskulösa. Leone et al. (2007) skrev att äldre män lägger mera märke på att leva hälsosamt än de unga. Morgan et al. (2009) undersökte unga män som även betonade hälsosam livsstil.

Fast männen kände en mindre press från medias sida än vad kvinnorna gjorde (Mattebo et al. 2012, Palladino et al. 2003 och Vartainen et al. 2001), så kom det fram i forskningarna att majoriteten av männen ändå själva skulle ha velat ha större muskler (McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009 och Leone et al. 2007). Morgan et al. (2009) skrev att 14 män av 15 ville ha större muskler och Leone et al. (2007) skrev att unga pojkar hade dåligt självförtroende för att de inte kunde hålla upp den muskulära kroppsideal som män borde ha. Fast McCabe et al. (2011) kom fram till att äldre män kände mindre press att öka på muskelmassan, så var det tydligt att median och manliga vänner ändå gav en större press till män att öka på muskelmassan än vad kvinnliga vänner gav.

Även studierna om filmer (Morrison et al. 2009 och Herbozo et al. 2004) fick resultat att filmerna lägger en stor vikt på filmrollernas utseende. I både ritade barnfilmer (Herbozo et al. 2004) och actionfilmer (Morrison et al. 2009) var manliga huvudrollerna oftast muskulösa och attraktiva. De muskulösa männen klarade sig bättre i filmerna än de fula (Morrison et al. 2009 och Herbozo et al. 2004).

Forskningarna som betraktade vuxen filmer (Mattebo et al. 2012 och Morrison et al. 2009) gav tydligt ett meddelande att unga män kan få eller får stress/oro om sin kropp på grund av filmerna. Morrison et al. (2009) fick resultat att actionhjältarnas muskler har vuxit i storlek sedan 1980 talet. I Mattebo et al. (2012) undersökning om pornografi, svarade pojkarna och flickorna i intervjun att dagens kroppsideal är som Hercules och Barbie. Unga vuxna som intervjuats i Mattebo et al. (2012) undersökning sa att det känns som om manliga porrskådespelarna har blivit mer muskulösa och kompakta när igen de kvinnliga blivit smalare med stora former.

I några av forskningarna hade man frågat om användning av kosttillskott. McCabe et al. (2011) fick ett resultat att normalviktiga män mer sannolikt använder kosttillskott för att

öka på muskelmassan. Leone et al. (2007) behandlade inte bara kosttillskott utan även steroider. I undersökningen kom man fram till att yngre män hade en större risk att använda kosttillskott än äldre. Leone et al. (2007) resultat stämmer ihop med McCabes et al. (2011) resultat om att äldre män känner en mindre press från medias sida att öka på muskelmassa. I Morgans et al. (2009) forskning kom det fram att en av 15 personer använde keratin just för att öka på muskelmassan.

Från dessa åtta artiklar som handlade om media var det fem stycken (Mattebo et al. 2012, McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009, Leone et al. 2007 och Vartainen et al. 2001) som fick resultatet att män känner press från media att vara mer muskulösa. Två artiklar (Herbozo et al. 2004, Morrison et al. 2009) behandlade filmer på ett sätt att man inte kan ge ett direkt svar hur de på verkar mäns kroppsuppfattning. Endast en undersökning (Palladino et al. 2003) kom till resultatet att media inte har en påverkan på kroppsuppfattningen.

## **9.2 Idrottsgrenar där muskeldysmorfi förekommer**

Det fanns sju artiklar som behandlade muskeldysmorfi och idrott i denna undersökning. De flesta forskningarna innehöll antingen kroppsbyggning, fem stycken (Baghurst et al. 2009, Hallsworth et al. 2005, Pickett et al. 2004, Smith et al. 2004 och Cole et al. 2004) eller tyngdlyftning, fyra stycken (Baghurst et al. 2009, Hallsworth et al. 2005, Muller et al. 2004 och Choi et al. 2002) som en av grenarna. Andra idrottsgrenar som fanns med var aeroba grenar, kontaktsporter och sporter utan kontakt (Baghurst et al. 2009 och Muller et al. 2004). En del hade också en kontrollgrupp i undersökningen, som ofta var unga personer som motionerade aktivt på gym eller aerobt utan en mer specifik beskrivning om sporten (Hallsworth et al. 2005, Pickett et al. 2004 och Choi et al. 2002,).

Endast Smith et al. (2004) hade kvinnor och män med i sin undersökning, alla andra behandlade endast män. Resultaten i denna litteraturstudie gällande Smith et al. (2004) forskning behandlar inte kvinnorna, utan endast männen.

Alla forskningar gav inte samma resultat gällande vilka idrottsgrenar som har muskeldysmorfi. Fem forskningar kom till resultatet att antingen tyngdlyftare eller kroppsbyggare



kan lida av muskeldysmorfi (Baghurst et al. 2009, Smith et al. 2004, Cole et al. 2004, Muller et al. 2004 och Choi et al. 2002). Baghurst et al. (2009) skrev att oron gällande muskeldysmorfi var lika stor hos kroppsbyggare och tyngdlyftare och att fotbollstränarna hade lägsta resultat i muskeldysmorfi testen. Smith et al. (2004) fick resultat att kroppsbyggare kan lida av muskeldysmorfi. Muller et al. (2004) fick som resultat att muskeldysmorfi symtom förekommer mer hos tyngdlyftare än i andra sport grenar. Cole et al. (2004) kom fram till att steroid användning ökar risken av muskeldysmorfi hos kroppsbyggare och Choi et al. (2002) fick resultatet att tyngdlyftare ofta lider av muskeldysmorfi.

Hallsworth et al. (2009) gav inte ett tydligt svar att lider någon av muskeldysmorfi, endast att kroppsbyggare kände större oro över sitt utseende och hade ett större behov att vara muskulösa än de andra grupperna. Endast Pickett et al. (2005) kom till resultatet att muskeldysmorfi inte förekommer mer hos tävlande kroppsbyggare än hos icke tävlande tyngdlyftare eller män som tränar lite med vikter och aerobt.

Det enda resultatet man kan ta av dessa sju artiklar är att muskeldysmorfi kan förekomma hos kroppsbyggare och tyngdlyftare. I ingen av forskningarna kom man fram till att personer som tränar aerobt skulle lida av muskeldysmorfi.

## **10 DISKUSSION**

I diskussionsdelen kommer jag att jämföra artiklarna som jag valt till mitt arbete med varandra och med bakgrundsinformationen som det finns om ämnena. På bas av det kommer jag att dra slutsatser om hur median påverkat pojkarnas kroppsbild och i vilka grenar det finns muskeldysmorfi. Kommer även att fundera över vad som kunde göras för att förebygga muskeldysmorfi.

### **10.1 Resultatdiskussion**

Resultaten gällande media var tydliga att männen kände en press att vara mer musklösa. Ifall detta har något med förekomsten av muskeldysmorfi att göra kan man inte dra några slutsatser om. Det enda man vet är att muskeldysmorfi förekommer hos en liten grupp individer som ofta tränar antingen tyngdlyftningen eller kroppsbyggning enligt artiklarna som var med i denna litteraturstudie.

I bakgrundsdelen blir det tydligt att på nordiska hälsoorganisationers nätsidor finns det lite eller ingen information alls om muskeldysmorfi (KÄTS 2015, Ätstörningskliniken 2015, Käypähoito 2014 och Raevuori och Keski-Rahkonen 2007,). Forskningar om muskeldysmorfi borde göras mera för att kännedomen om sjukdomen skulle växa. Det finns inte heller några ordentliga behandlingar mot sjukdomen och det finns miljoner av män som drabbas av störningen skriver Olivardia (2001).

#### **10.1.1 Medians påverkan på mäns kroppsbild**

Mätinstrumenten i alla åtta undersökningarna gällande media och mäns kroppsbild var olika och kan därför inte jämföras med varandra, bakgrundsinformationerna var de enda liknande frågorna i de undersökningarna som inte handlade om filmer (McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009, Leone et al. 2007, Palladino et al. 2003 och Vartanian et al. 2001). I de flesta undersökningar var målet att få reda på hur nöjda män är med sitt utseende och hur median påverkar den (Mattebo et al. 2012, McCabe et al. 2011 Morgan et al. 2009, Leone et al. 2007, Palladino et al. 2003 och Vartanian et al. 2001). Morrison et

al. (2009) och Herbozo et al. (2004) undersökte däremot hur utseendet är eller har förändrats i barn- och actionfilmer.

På bas av de åtta artiklarna som valts med i denna litteraturstudie som behandlade mäns kroppsbild blev det tydligt att median påverkar pojkars utseende. Från både bakgrundsinformation (Grieve 2007, Robinson et al. 2004) och från de artiklar som undersökt både män och kvinnor i denna litteraturstudie (Mattebo et al. 2012, Palladino et al. 2003 och Vartainen et al. 2001) kom det fram att kvinnor känner mer press gällande utseende än män.

I hur tidig ålder median börjar påverka kom det inte fram i dessa åtta artiklar. Men Staffieri (1967) har kommit fram till att barn redan i 6-7års ålder får en V-formad kroppsbild om män. Pope et al. (1999) har gjort en studie om actiondockors muskler, och fått resultatet att deras muskler vuxit under de sista 20-åren. Staffieris (1967) undersökning och Pope et al. (1999) har gett likadana resultat som Herbozo et al. (2004) studie om ritade barnfilmer. Man kan ju inte säga att barnfilmerna är i direkt koppling till pojkars kroppsbild, men det kan ha en påverkan. Staffiereis (1967) undersökning är redan ganska gammal och det skulle vara bra att göra nya undersökningar om ämnet, i hur ung ålder barn eventuellt får en förvrängd kroppsbild och vad är orsaken, media, familj, hobby eller något annat.

I bakgrundsinformation kom det inte fram om det finns en skillnad mellan unga vuxna och äldre män och deras tankar kring det manliga kroppsidealet. Tre av denna litteraturstudies artiklar (McCabe et al. 2011, Leone et al. 2007 och Palladino et al. 2003) kom fram till att yngre män känner en större press att vara muskulösa och se ut på ett visst sätt. Undersökningarna (Quick et al. 2013 och Grieve 2007) säger att man inte forskat mäns kroppsbild lika mycket som kvinnors, som kan vara en av orsakerna varför man inte vet hur unga och äldre män skiljer sig tankemässigt. Enligt Grieve (2007) och Quick et al. (2013) har man tänkt att män är eventuellt immuna för utseende relaterade sjukdomar. Därför skulle det vara bra att göra fler undersökningar kring unga vuxna och medelålders män och deras kroppsbild, för att få ett pålitligt svar om det faktiskt stämmer att äldre män inte känner en lika stor press från medias sida som de unga männen gör.

Groesz et al. (2001) skriver att massmedian påverkar mäns syn om sin egen kroppsbild. Mattebo et al. (2012) ger resultat att läget är sådant åtminstone om man granskar porrfilmer. Grieve (2007) skriver att männen i media är ofta muskulösa, med stor överkropp, smal midja och nedre kropp, detta tyckte även de unga i Mattebo et al. (2012) undersökning. Herbozo et al. (2004) skriver att 72 % av barnfilmerna lägger vikt på den fysiska attraktiviteten, vilket hos män betyder en muskulös kropp.

Morrison et al. (2009) hade tydlig information om att musklerna har blivit större hos manliga actionhjältar sedan år 1980, till samma slutsats kom också Pope et al. (1999) gällande actiondockors muskelstorlek. Den muskulösa trenden kan ha en stor påverkan på de icke-muskulösa och feta männens självkänsla och relationer till andra personer skriver Morrison et al. (2009).

Grieve (2007) skriver att den manliga kroppsidealerna är mager, muskulös med lite fett, och kroppen skall vara V-formad (breda axlar med smal midja). Ingen av dessa åtta artiklar gav direkt en likadan beskrivning om kroppsidealerna som Grieve (2007). Endast i Morgan et al. (2009) forskning tyckte både homo- och heterosexuella män att kroppen skall se hälsosam ut, den skall inte vara för smal eller för muskulös, men den skall vara symmetrisk och i balans. Fast männen i Morgans et al. (2009) undersökning hade sagt att man inte skall ha för stora muskler, ville de alla ändå ha större muskler. Vi vet ju inte hur männen såg ut och därför kan man inte dra några slutsatser om hurdana muskler männen hade, men oberoende deras kroppsbyggnad så ville de ha större muskler och var med andra ord inte nöjda med sitt utseende.

Nästan alla män var missnöjda med sin kropp i de olika undersökningarna (McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009, Leone et al. 2007, Palladino et al. 2003 och Vartanian et al. 2001). Majoriteten ville öka muskelmassan, förutom i de äldre åldersklasserna (McCabe et al. 2011 och Palladino et al. 2003). Vartanian et al. (2001) kom till samma resultat som Furnham et al. (1998) att en del av männen vill bli smalare och andra större, men att alla ville ha en mer muskulös kropp. Från tidigare undersökningar har Pope et al. (1997) kommit fram till att män från tre olika länder skulle ha velat vara c. 12kg mer muskulösa än vad de var. Männen i dessa forskningar (McCabe et al. 2011, Morgan et al. 2009, Leone

et al. 2007, och Vartanian et al. 2001) ville också öka på muskelmassan, men hur mycket kom inte fram.

Pope et al. (1997) redogör att de personer som lider av muskeldysmorfia använder mer steroider än kontrollgrupper. Dessa artiklar om media handlade inte om muskeldysmorfia, men även i dem kom kosttillskott och steroid användning fram. Hur mycket män använder kosttillskott kan man inte dra några slutsatser om. McCabe et al. (2011) kom fram till, att normalviktiga män använder kosttillskott för att öka på muskelmassa. Leone et al. (2007) hade även tagit i beaktan steroid användning och fick som resultat att yngre män har större risk att använda illegala ämnen än de äldre. Grieve (2007) skriver att kroppsmassan/fetman påverkas av anabola steroider och det kan vara orsaken till varför personer använder dem. Pope, Phillips och Olivardia (2000, refererad av Davey et al. 2006) skriver att keratin ökar på muskelmassan utan att öka på fetthalten. I Morgans et al. (2009) forskning kom det fram att en av 15 intervjuade använde keratin, just för att öka på muskelmassan.

Palladino et al. (2003) gav resultat, att oron för kroppsidealen hos män skapas av familjen, åldern och självkänsla inte av media. Troligen påverkar media alla personer medvetet eller omedvetet i någon mån och skapar tankarna kring utseendet och vad som är en ideal kropp. Förutom media kan miljön, hobbyn och familjen ha effekt på hurdan kroppsideal individen strävar efter. En backhoppare har mer nytta av att vara smal än en brottare. I dessa fall spelar media inte en stor roll på individens kroppsideal utan hans hobby. Allmänt värkar det som att yngre lägger mer märke till mode och strävar efter en ideal som media skapar, till den slutsatsen kom McCabe et al. (2011) och Leone et al. (2007), även Palladino et al. (2003) antog att äldre män lägger mindre märke på media. Man kan tänka sig att när individen kommit till vuxenålder, så vågar hen vara sig själv och vikten ligger inte mera så starkt på utseende, utan andra saker som hälsa och relationer blir viktigare.

Grieve (2007) utreder att media är en av den största orsaken till att pojkar/män får muskeldysmorfia, på grund av en strävan efter en omöjlig kropp. Ju mer män ser bilder från media och den ”perfekta” manskroppen desto missnöjdare blir män med sin egen kropp. Ingen av dessa åtta artiklar gällande media nämnde muskeldysmorfia, de skrev endast att män vill vara mer muskulösa.

Fast genren i dessa tre undersökningar som behandlat filmer är väldigt olika (Mattebo et al. 2012, Morrison et al. 2009 och Herbozo et al. 2004) så kan man dra en slutsats att filmerna åtminstone påverkar kroppsidealen hos män till en mer muskulös kropp.

### **10.1.2 Idrottsgrenar där det kan förekomma muskeldysmorfi**

Det är eventuellt 5 % av tyngdlyftare som har muskeldysmorfi och det finns en hel massa andra män som drabbas av störningen som inte tränar just tyngdlyftning (Olivardia 2001). Fler av mina undersökningar gällande idrott och muskeldysmorfi tyder att Olivardia (2001) kan ha rätt. Gällande tyngdlyftning tyder Muller et al. (2004) och Choi et al. (2002) att det stämmer och gällande kroppsbyggning har Smith et al. (2004) fått resultat att muskeldysmorfi förekommer. De flesta resultaten var ändå tveksamma, muskeldysmorfi kan förekomma/symptom finns mera i någon gren.

Fast resultaten ser ut att tyngdlyftare och kroppsbyggare skulle lida av muskeldysmorfi behöver det inte vara så. Av de artiklar som fanns med i litteraturstudien kom fyra (Baghurst 2009, Cole 2004, Muller 2004 och Choi 2002) till resultatet att tyngdlyftare eller kroppsbyggare eventuellt kan lida av muskeldysmorfi.

Det enda tydliga resultatet på bas av dessa artiklar var att kontrollgrupperna eller de som tränade andra grenar (kontaktsport, regelbunden aerob träning, sport utan kontakt) inte led av muskeldysmorfi (Baghurst et al. 2009, Hallsworth et al. 2005, Muller et al. 2004, Pickett et al. 2004 och Choi et al. 2002). Pope et al. (1997) skriver att de som lider av muskeldysmorfi brukar undvika aeroba idrottsformer för att för mycket aerob träning kan bryta ner muskelvävnader som leder till att muskeln blir mindre. Pope et al. (1997) skriver även att det är viktigt att förstå, att kroppsbyggare eller tyngdlyftare inte nödvändigtvis lider av muskeldysmorfi, de kan göra det bara för att de gillar grenen som andra idrottare gillar andra sporter.

Enligt Olivardia (2001) tänker tyngdlyftare på sitt utseende och att vara ”för smala” ungefär 40 minuter i dagen. De som däremot lider av muskeldysmorfi kan göra det till och med över fem timmar i dagen (Olivardia 2001). I ingen av dessa sju artiklar (Baghurst et al. 2009, Hallsworth et al. 2005, Muller et al. 2004, Pickett et al. 2004, Cole et al. 2004,

Smith et al. 2004 och Choi et al. 2002) kom det fram specifikt hur mycket männen tänkte på sin kropp under dagen, men det kan vara att i frågeformulären de måste fylla i fanns frågor gällande hur mycket de tänker på sitt utseende och sin kropp.

Detta vad Pope et al. (1997) och Olivardia (2001) skriver om utseende är bra att komma ihåg. Någon kan av naturen vara gjord hur som helst, men detta betyder inte att en liten eller smal tyngdlyftare skulle automatiskt lida av muskeldysmorfi, som det inte heller betyder att en professionell stor kroppsbyggare skulle lida av muskeldysmorfi. Det avgörande i sjukdomen är ens egen kroppsuppfattning och självkänsla.

För att sjukdomen är relativt ung och det har gjorts endast få undersökningar om saken så finns det inte realistiska siffror eller statistik om hur många som lider av muskeldysmorfi (Olivardia 2001). Någon stor ändring i statistiken gällande muskeldysmorfi har inte hänt sedan Olivardia (2001) forskning gjorts. Det finns inte i dagens läge heller några verkliga siffror om hur många lider av muskeldysmorfi och därför borde mer undersökningar göras.

## **10.2 Metod diskussion**

Att göra en litteraturstudie var det rätta sättet för denna sorts examensarbete. Med hjälp av Forsberg och Wengström (2008 s. 125, 156-157) kvalitetsbedömningsfrågor gällande kvantitativa och kvalitativa artiklar blev det enklare att välja pålitliga artiklar till examensarbetet. Jag tycker att det var bra att artiklarna om median var gjorda från olika vinklar. För att alla åtta artiklar gällande media delen inte studerade endast en sak, blev svaren bredare och mer pålitliga. Enligt mig blev resultatet också ganska pålitligt för att 7/8 artiklar hade resultatet att median påverkar mäns kroppsbild. Enligt mig var det också bra att en del av artiklarna var kvalitativa och gick mer på djupet än endast de artiklarna som var kvantitativa forskningar.

Största problemet i denna litteraturstudie blev gällande frågan om muskeldysmorfi och idrott. Orsaken kan vara att muskeldysmorfi är en ganska ny störning och det finns lite undersökningar om den. Åtminstone innehöll de databaser som jag använde lite forskning och jag var tvungen att göra extra sökningar, för att hitta artiklar som innehöll

muskeldysmorfi och åtminstone två idrottsgrenar. Hur pålitlig resultaten är kan också i frågesättas för att forskningar hade gjorts nästan enbart inom tyngdlyftning och kroppsbyggnad.

### **10.3 Yrkesrelevans och framtida forskning**

Media påverkar troligtvis alltid i en viss mån på oss människor. Hur mycket beror ju på individen och detta måste tas i beaktning om man gör en forskning. Det skulle vara bra att göra longitudinella forskningar inom media, sätta tyngden på film, reklam, TV-serier o.d. Granska utvecklingen i skönhetsidealen inom media och parallellt undersöka personers tankar om kroppsidealerna.

Det är viktigt för idrottsinstruktörer att känna till störningen muskeldysmorfi, speciellt om man arbetar på gymmet. Varför jag säger att det är viktigt för dem som arbetar på gym, beror på att de grenar var det förekommer muskeldysmorfi tränar mest på gym. Forskning i ämnet muskeldysmorfi måste absolut göras mera, för att enligt Grieve (2007) så ligger underviktiga personer och de som ser sig själv som smala, när igen Olivardia (2001) skriver att personer med liten muskelmassa ligger i största riskgruppen att insjukna i muskeldysmorfi. Detta betyder att kroppsbyggarna är kanske bara toppen på isberget och att det kan finnas mycket fler personer som lider av störningen fast de inte tränar aktivt på gymmet.

Grenar som inte alls fanns med i denna litteraturstudie är till exempel fitness och crossfit. Dessa två grenar lägger också en stor vikt på individens muskler och därför anser jag att det kan förekomma muskeldysmorfi i åtminstone dessa två grenar. Förstås kan det finnas också andra grenar var det förekommer muskeldysmorfi, så undersökningar i aeroba grenar skulle inte heller vara dåligt att göra.

Från ett hälsoperspektiv är det bra att veta om olika sjukdomar, i detta fall om muskeldysmorfi, för att kunna förebygga dens uppkomst. Ju mer kännedom vi har om sjukdomar, desto bättre kan vi hjälpa personer som insjuknat och även hindra nya fall i en viss mån.



Under arbetets gång har jag lärt mig att väldigt få i idrottsbranschen har hört talas om störningen muskeldysmorfi. Enligt mig själv är muskeldysmorfi svår att upptäcka jämfört med andra ätstörningar. I dagens läge är olika hälsorelaterade sjukdomar framme på olika nyhetssidor. Om muskeldysmorfi har man inte skrivit ännu i den finska massmedian, men Tarvonen (Helsingin Sanomat 2015) och Nordmyr (Svenska Yle 2015) har båda haft artiklar om att träna för mycket och ortorexi i år. Enligt mig själv är gränsen mellan ortorexi och muskeldysmorfi svår att skilja. Ser själv att risken är stor att en ortorektiker insjukna senare i antingen anorexi eller muskeldysmorfi, om personer inte får hjälp i ett tidigt skede.

## KÄLLOR

- Anxiety and depression Association of America (ADAA). *Body dysmorphic disorder (BDD)*. Tillgänglig: <http://www.adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/body-dysmorphic-disorder-bdd> Hämtad 27.1.2015
- Baghurst T., Lirgg C. 2009, *Characteristics of muscle dysmorphia in male football, weight training, and competitive natural and non-natural bodybuilding samples*. Body Image. Vol. 6, Num. 3, s. 221-227
- Barlett, Christopher P; Vowels, Christopher L. & Saucier, Donald A. 2008, *Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns*. Journal of Social & Clinical Psychology. Vol. 27, Num. 3, s. 279-310
- Blomberg, Barbro. *Dysmorfofobi*. Nationalencyklopedin. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/dysmorfofobi> Hämtad 24.1.2015
- Buckroyd, Julia. 1996, *Anoreksia & Bulimia*. WSOY-kirjapainoyksikkö, Juva 1997. 143 sidor
- Choi, P.Y. L.; Pope, Jr. H. G. & Olivardia, R. 2002, *Muscle Dysmorphia: a new syndrome in weightlifters*. Journal of Sport Medicine. Vol. 36, s. 375-377
- Cole, Jon C.; Smith, Rachel; Halford Jason C. G. & Wagstaff, Graham F. 2002, *A preliminary investigation into the relationship between anabolic-androgenic steroid use and the symptoms of reverse anorexia in both current and ex-users*. Psychopharmacology, Vol. 166, Num. 4, s. 424-429
- Davey, Carla M. & Bishop, John B. 2006, *Muscle Dysmorphia Among College Men: An Emerging Gender-Related Counseling Concern*. Journal of College Counseling, Vol. 9, 171-179
- Esco, Mike R.; Olson, Michele S. & Williford, Hank N. 2005, *Muscle Dysmorphia: An Emerging Body Image Concern in Men*. National Strength and Conditioning Association, Vol. 27, Num. 6, s. 76-79
- Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier*. Natur och Kultur, Stockholm. Tredje utgåvan, första tryckning, Lettland. s. 219
- Frisk&Fri, riksföreningen mot ätstörningar. *Ätstörning UNS*. Tillgänglig: <http://www.friskfri.se/om-atstorningar/atstorning-uns/> Hämtad 8.1.2015
- Furnham, Adrian & Calnan, Alison. 1998, *Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males*. European Eating Disorders Review. Vol. 6, Num. 1, s. 58-72

- Grieve, Frederick G. 2007, *A Conceptual Model of Factors Contributing to the Development of Muscle dysmorphia*. Eating disorder, Taylors & Francis Group, LLCs. Vol. 15, Num. 1, s. 63-80
- Grieve, Frederick G.; Truba, Natalie & Bowersix, Sandy. 2009, *Etiology, Assessment and Treatment och Muscle Dysmorphia*. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly. Vol. 23, Num 4, s. 306-314
- Groesz, Lisa M.; Levine, Michael P. & Murnen, Sarah K. 2001, *The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review*. International Journal of Eating Disorders, Vol. 31, s. 1-16
- Hallsworth, Lisa; Wade, Tracey & Tiggermann, Marika. 2005, *Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders*. British Journal of Health Psychology Vol. 10, Num. 3, s. 453-465
- Herbozo, Sylvia; Tantleff-Dunn, Stacey; Gookee-Larose, Jessica & Thompson, J. Kevin. 2004, *Beauty and Thinness Messages in Children's Media: A Content Analysis*. Eating Disorders, Vol. 12, Num 1, s. 21-34
- Huttunen, Matti. 2014, *Ruuminkuvahäiriöt (dysmorfinen ruuminkuvan häiriö)*. Duodecim terveyskirjasto. Tillgänglig: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00364](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00364) Hämtad 3.2.2015
- Kostanski, M. & Cassar P. 2003, *Muscle dysmorphia, gym addiction and associated risk taking behaviours in young men*. Australian Journal of Psychology. Vol. 55, s. 190-190
- Käypähoito. Syömishäiriöt. Publicerad: 11.12.2014 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50101> Hämtad 13.1.2015
- KÄTS - kunskapscentrum för ätstörningar. *Könsskillnader och ätstörningar*. Tillgänglig: <http://www.atstorning.se/patient-anhorig-3/patientinformation-2/3677-2/> Hämtad 8.1.2015
- Leone, James E. & Fetro, Joyce V. 2007, *Perceptions and attitudes towards androgenic-Anabolic steroid use among two age categories: A qualitative Inquiry*. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 21, Num. 2, s. 532-537
- Malmqvist, Jörgen. *Ortorexi*, Nationalencyklopedin. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/ortorexi> Hämtad 8.1.2015
- Mattebo, Magdalena; Larsson, Margareta; Tyden, Tanja; Olsson, Tove & Häggström-Nordin, Elisabet. 2012, *Hercules and Barbie? Reflections on the influence of pornography and its spread in the media and society in groups of adolescents in Sweden*. The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care. Vol. 2, Num 17, s. 40-49

- McCabe, Marita P. & McCreevy, Shauna J. 2011, *Role of Media and Peers on Body Change Strategies Among Adult Men: Is Body Size Important*. European Eating Disorders Vol. 19, s. 438-446
- McCreary, Donald R. 2002, *Gender and Age Differences in the Relationship between Body Mass Index and Perceived Weight: Exploring the Parado*. International Journal of Men's Health , Vol. 1, No. 1, s. 31-42
- McGuine, Timothy A.; Sullivan, Jude G. & Bernhardt David T. 2001, *Creatine supplementation in high school football players*. Clinical Journal of Sport Medicine, Vol. 11, s. 247-253
- Morgan, John F.; och Arcelus, Jon. 2009, *Body image in gay and straight men: A qualitative study*. European Eating Disorders Review. Vol. 17 Num 6, s. 435-443
- Morgan, John F. & Jones, William Rhys. 2010, *Eating disorders in men: a review of the literature*. Journal of public mental health, Vol. 9, Num. 2, s. 23-31
- Morrison, Todd G. & Halton Marie. 2009, *Buff, Tough, and Rough: Representations of Muscularity in Action Motion Pictures*. The Journal of Men's Studies. Vol. 17, Num. 1, s. 57-74
- Morrison, Laura J.; Gizis, Frances & Shorter, Barbara. 2004, *Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym*. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, V. 14, s. 481-492
- Muller, Susan M.; Dennis, Dixie L.; Schneider, Sidney R. & Joyner, Robert J. 2004, *Muscle Dysmorphia Among Selected Male College Athletes: an examination of the Lantz, Rhea, and Mayhew Model*. International Sports Journal. Vol. 8, Num. 2, s. 119-124
- Nordmyr, Sofi. 2015, *Träningsmani ökar bland unga*, Svenska Yle, 18.5.2015. Tillgänglig: <http://svenska.yle.fi/artikel/2015/05/18/traningsmani-okar-bland-unga> Hämtad 2.6.2015
- Olivardia, Roberto. 2001, *Mirror, Mirror on the Wall, Who's the Largest of Them All? The Features and Phenomenology of Muscle Dysmorphia*. Harvard Rev Psychiatry, Vol. 9, Num. 5, s. 254-259
- Orbach, Susie. 2009, *Bodies*. L.E. G.O. S. p. A., Lavis, 182sidor
- Ottosson, Jan-Otto. 2015a, *Kroppsuppfattning*, Nationalencyklopedin. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kroppsuppfattning> Hämtad 8.1.2015
- Ottosson, Jan-Otto. 2015b, *Ätstörningar*, Nationalencyklopedin. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/ätstörningar> Hämtad 7.1.2015

- Palladino, Green Sharin & Pritchard, Mary E. 2003, *Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men and Women*. Social Behavior & Personality: an international journal, Vol. 31, Num. 3, s. 215-222
- Pickett, T. C.; Lewis, R. J. & Cash, T. F. 2005, *Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls*. British Journal of Sports Medicine Vol. 39, Num 4, s 217-222
- Pope, Harrison G.; Gruber, Amanda. J.; Choi, Precilla; Olivardia, Roberto & Phillips, Katharine A., 1997 *Muscle Dysmorphia An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder*. Psychosomatics, Vol. 38, Num 6, s 548–557
- Pope, H. G. Jr.; Olivardia, R.; Gruber, A. & Boroweicki, J. 1999, *Evolving ideals of male body image as seen through action toys*. International Journal of Eating Disorders, Vol. 26, s. 65–72
- Pope, H. G. Jr.; Olivardia, R.; Boroweicki, J. J. III & Cohane, G. H. 2001, *The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women's magazines*. Psychotherapy and Psychosomatics, 70, 189–192. Refererad av Grieve 2007
- Pope, H. G. Jr.; Phillips, K. A. & Olivardia R. 2000, *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press. Refererad av Davey et al. 2006
- Quick, V. M. & Byrd-Bredbenet C. 2013, *Disturbed eating behaviours and associated psychographic characteristics of college students*. Journal of Human Nutrition and Dietetics, Vol. 26, Num. 1, s. 53-63
- Quinion, Michael. 1997, *Muscle Dysmorphia*. Tillgänglig: <http://www.worldwidewords.org/turnsofphrase/tp-mus1.htm> Hämtad 5.2.2015
- Raevuori, Anu & Keski-Rahkonen, Anna. 2007, *Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistonsa*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Nätversion tillgänglig: [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=7CF5AF09A857A20CD129A8C8E8172425?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_hakusana=mielenterveys&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_from-page=haku&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo96584](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=7CF5AF09A857A20CD129A8C8E8172425?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=mielenterveys&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_from-page=haku&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo96584) Hämtad 13.1.2015
- Robinson, Kirsten & Ferraro, F. Richard. 2004, *The Relationship Between Types of Female Athletic Participation and Female Body Type*. The Journal of Psychology, Vol. 138, Num 2, s. 115–128
- Smith, D. & Hale, B. 2004, *Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale*. Journal of Sports Medicine. Vol. 38. s. 177-181

- Staffieri, J. Robert. 1967, A study of social stereotypes of body image in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 7, s. 101–104
- Tarvonen, Hanne-Mari. 2015, Miehen syömishäiriö on ahmintaa ja alituista treenausta, *Helsingin Sanomat*, 21.1.2015.
- The Alliance for Eating Disorder Awareness. Muscle Dysmorphia. Tillgänglig: <http://www.allianceforeatingdisorders.com/portal/muscledysmorphia#.VLUfZnsy68A> Hämtad 13.1.2015
- Vartanian, Lesa Rae; Giant, Carrie L. & Passino, Rhonda M. 2001, *Mass Media, Interpersonal Feedback, and Gender as Predictors of Body Satisfaction*. *Social Behavior & Personality: an international journal*. Vol. 29, Num. 7, s. 711-723
- Viljanen, Tea. 2014, *Syömishäiriöt Mistä on kyse?* Syömishäiriöliitto – SYLI ry. Erwnko Oy, 43 sidor
- Waldron, Jennifer J. *When Building Muscle Turns into Muscle Dysmorphia*. Association for Applied Sport Psychology. Tillgänglig: <http://www.appliedsportpsych.org/resource-center/health-fitness-resources/when-building-muscle-turns-into-muscle-dysmorphia/> Hämtad 13.1.2015
- WeMind för psykisk hälsa. 2015, *Dysmorfofobi*. Tillgänglig: <https://www.wemind.se/vi-behandlar/dysmorfofobi> Hämtad: 24.1.2015
- Ätstörningskliniken. 2015, *Vilka andra ätstörningar finns det?* Tillgänglig: <http://www.atstorningskliniken.fi/vilka-andra-%C3%A4ts%C3%B6rningar-finns-det.html> Hämtad 13.1.2015
- Ätstörningsförbundet i Finland. 2015, *Information om ätstörningar*. Tillgänglig: <http://www.syomishairioliitto.fi/svenska/atstorningarna/> Hämtad 13.1.2015

## BILAGOR

### *Bilaga 1 Kvalitetsbedömningsfrågor för kvantitativa artiklar*

1. Finns det en i förväg bestämd hypotes (eller tydlig frågeställning)?
2. Är studien upplagd på sådant sätt att det är möjligt att bekräfta eller förkasta hypotesen (eller besvara frågan)?
3. Är försöksgruppen representativ och tillräckligt stor?
4. Finns det en godtagbar kontrollgrupp?
5. Är mätningar och skattningar av effekter tillförlitlig?
6. Redovisas alla väsentliga uppgifter?
7. Är det troligt att oönskade eller ovidkommande faktorer inte kan ha påverkat resultatet?
8. Är de statistiska metoderna adekvata?

(Forsberg & Wengström 2008 s. 125)

## *Bilaga 2 Kvalitetsbedömningsfrågor för kvalitativa artiklar*

1. Lyckades forskaren på ett övergripande sätt tydligt klargöra under sökningens teoretiska förankring och vilka metoder som användes vid varje steg av undersökningen?
2. Är sammanhanget där undersökningen gjordes beskriven?
3. Är miljön där undersökningen gjordes tydligt beskriven?
4. Är urvalsstrategin trovärdig och tydligt beskriven?
5. Är urvalsstrategin gjord på ett sådant sätt att den säkerställer att urvalet motsvarar undersökningens teoretiska ram (d.v.s. informationsrika informanter)?
6. Hur genomfördes fältarbetet, och beskrivs detta i detalj?
7. Är proceduren som har använts för dataanalys teoretiskt försvarbar?
8. Kan metod och analys kopplas tillbaka till den ursprungliga forskningsfrågan?
9. Hur identifierades teman och begrepp? Kan forskarens tankegångar följas eller finns det "tankehopp"?
10. Repeterades analysförfarandet av fler än en forskare för att påvisa tillförlitlighet?
11. Diskuterar forskaren studier som har påvisat motsägande resultat?
12. Presenterades tillräckligt av originaldata på ett systematiskt sätt för att man ska kunna ta ställning till relationerna mellan tolkning och originaldata? (förekom t.ex. citat?)

(Forsberg & Wengström 2008 s. 156-157)